18+

ЕВГЕНИЯ ЮРИНСКАЯ

КОД ДОЛГОЛЕТИЯ:

КРОВЬ И ВРЕМЯ: БИОЛОКАЦИЯ ЖИВОГО РИТМА

Евгения Юринская

Код долголетия. Кровь и время: биолокация живого ритма

«Издательские решения»

Юринская Е.

Код долголетия. Кровь и время: биолокация живого ритма / Е. Юринская — «Издательские решения»,

Что, если старение — это не просто течение лет, а потеря внутреннего ритма? Что, если кровь — не просто жидкость, а живая река, которая помнит всё: наше питание, эмоции, сон, травмы и даже мысли?Автор приглашает в новый диалог — с собственной кровью. С помощью маятника вы научитесь слышать её сигналы, определять 4 состояния внутренней реки, работать с женским циклом, менопаузой, питанием и стрессом.Для тех, кто готов вернуть времени его живой ритм.

© Юринская Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение. Река, которая течёт сквозь вечность 6
Часть I. Река, которая знает всё 8
Глава 1. Кровь в зеркале мифов 8
Глава 2. Анатомия жидкого органа 11
Часть II. Кровь и время 19
Глава 3. Два лица времени: Хронос и Кайрос 19
Глава 4. Энтропия: великий закон распада 23
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Код долголетия. Кровь и время: биолокация живого ритма

Евгения Юринская

© Евгения Юринская, 2026

ISBN 978-5-0070-1245-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Код долголетия. Кровь и время: биолокация живого ритма.

Дисклеймер

Эта книга не медицинский справочник и не руководство по самолечению. Она о другом: о внимании к себе, о диалоге с собственным телом, о том, как научиться слышать сигналы, которые кровь посылает нам каждый день.

Всё, что написано здесь о биохимии, гормонах и анализах, — это ориентиры для понимания, а не инструкции для диагностики. Маятник и мыслеформы — инструменты осознанности, а не замена врачу.

Если что-то в вашем здоровье беспокоит — пожалуйста, обратитесь к специалисту. Эта книга может быть вашим спутником на этом пути, но не проводником вместо медицины.

Введение. Река, которая течёт сквозь вечность

Есть в древнегреческих мифах одно слово, которое редко вспоминают, но именно в нём скрыта великая тайна.

Ихор.

Так называли кровь, текущую в жилах богов.

Представьте себе: Олимпийские боги — бессмертные, вечно юные, сияющие. Когда герой Троянской войны Диомед осмелился ранить саму Афродиту, из её раны хлынула не алая, густая жидкость, которую мы знаем. Из неё полился ихор — прозрачная, золотистая, светящаяся влага.

Она была другой. Совсем другой. Почему кровь богов не была красной? Греки знали ответ.

Боги питались нектаром и амброзией — пищей бессмертия. Они не ели хлеба, выращенного из земли, не пили вина, рождённого лозой. Их пища не была связана с тленом, с землёй, с умиранием и возрождением.

Поэтому и кровь их была иной. Ихор не сворачивался, не темнел, не густел. В нём не было того, что мы называем старением.

А люди… люди ели хлеб Деметры. Пили вино Диониса. Их пища была частью цикла — посева, роста, жатвы, увядания. И кровь людей была красной, как земля, из которой они вышли. Красной, как глина, как железо, как рождение и смерть.

Кровь людей подчинялась Хроносу — неумолимому линейному времени. Она старела. Густела. Воспалялась. Останавливалась.

Но греки знали и другое:

В орфических мистериях — тех самых тайных ритуалах, куда допускали лишь посвящённых, существовало поверье: если человек прикоснётся к божественному в момент высшей любви, жертвы или экстаза, его кровь на миг может стать ихором.

На миг она перестанет подчиняться Хроносу.

На миг в ней вспыхнет Кайрос — вечность, уместившаяся в одно мгновение.

И тогда человек чувствовал то, что чувствуют боги: лёгкость, бессмертие, полёт.

Так что же течёт в наших жилах? Эта книга — о нашей крови.

О той самой, красной, земной, живой. О той, которую мы теряем каждый месяц (если мы женщины), которую отдаём в анализах, которую видим на ссаженных коленках своих детей.

О той, которая:

— стареет,

— густеет,

— воспаляется,

— но ещё и помнит, обновляется, течёт и любит.

Мы не боги. Нам не дано питаться амброзией.

Но в каждом из нас есть частица того самого стремления — чтобы наша кровь хоть на миг стала ихором. Чтобы время отступило. Чтобы река жизни потекла так легко и чисто, что кажется — она будет течь вечно.

И для этого нам не нужно восходить на Олимп.

Нам нужно всего лишь… поговорить со своей кровью.

Услышать, что она говорит. Понять, о чём молчит. И научиться течь вместе с ней — не против течения времени, а в согласии с ним.

Что ждёт тебя в этой книге Мы пройдём долгий путь.

Мы узнаем, из чего состоит наша кровь и где она рождается. Мы поговорим о двух временах — Хроносе, который старит, и Кайросе, который дарит силу. Мы заглянем в тайны энтро-

пии и узнаем, почему всё в этом мире стремится к хаосу и как мы можем создавать островки порядка в своей собственной реке.

Мы поговорим о микроэлементах и гормонах — тех дирижёрах, которые управляют нашей внутренней симфонией. О группе крови — нашем базовом коде, с которым мы приходим в этот мир.

Особое место мы уделим женской крови: циклической, лунной, рождающей и обновляющейся. Потому что женская кровь — это отдельная вселенная, и она заслуживает отдельного разговора.

И наконец, мы возьмём в руки инструменты. Маятник станет нашим ключом к тишине. Диаграммы — картами внутренней страны. Мыслеформы — языком, на котором мы будем говорить со своей кровью. А ритуалы — мостом между знанием и жизнью.

Так что же течёт в наших жилах? Та же ли это кровь, что и у древних богов, или совсем другая? И если другая, то как ей стать ближе к той, золотой, бессмертной?

Чтобы ответить на эти вопросы, нам нужно сначала понять из чего вообще состоит наша внутренняя река. Заглянуть в неё так, как заглядывали древние жрецы, но с помощью современного знания.

Добро пожаловать в первую часть «Река, которая знает всё».

Часть I. Река, которая знает всё

Глава 1. Кровь в зеркале мифов

Прежде, чем наука дала нам микроскопы и формулы, человечество смотрело на кровь глазами мифа. И в этих взглядах, разбросанных по всем континентам, мы находим удивительно целостное понимание того, что кровь — нечто гораздо большее, чем физиологическая жидкость. Это ключ к пониманию того, как наша глубинная память воспринимает саму суть жизни, времени и силы.

Кровь как Жизненная Сила (Прана, Мана, Ци)

Древний Египет: Бог Сет убивает своего брата Осириса, и из его крови рождается виноград (символ жизненной силы, перерождения и эликсира). Кровь напрямую связывается с плодородием земли.

Полинезия / Маори: Мана — безличная магическая сила, присущая людям, предметам и местам. Сила вождя, его мана, тесно связана с его кровью и родом. Пролить кровь вождя — значит высвободить или осквернить колоссальную силу.

Китай: Кровь (сюэ) — плотный, материальный аспект жизненной энергии Ци. «Ци командует кровью, кровь — мать Ци». Идеальное отражение концепции единства энергии и материи.

Кровь как Носитель Души и Памяти Рода

Ветхий Завет (Библия): «Душа всякого тела есть кровь его» (Левит 17:14). Кровь запрещена в пищу, ибо она есть сама жизнь, принадлежащая Богу. Это сакральное табу подчеркивает её божественную природу.

Древняя Греция: В «Одиссее» тени в Аиде жаждут выпить крови жертвенных животных, чтобы обрести голос и память. Кровь здесь — эликсир временного возвращения сознания, мост между мирами живых и мертвых.

Скандинавская мифология: Бог-скальд Квасир рождается из слюны богов и является воплощением мудрости. Его убивают, а из его крови, смешанной с медом, варят Мёд поэзии — тот, кто отведает его, обретет дар скальда и знание. Кровь = знание, мудрость, память.

Кровь как Материал Творения и Обновления

Шумеро-аккадский миф (Энума элиш): Бог Мардук, создавая мир, рассекает чудовище Тиамат. Из её крови и плоти он творит небо, землю и… первых людей. Человек создан из божественной «плоти и крови» хаоса, преобразованного в порядок.

Индуизм: Боги и асуры пахтают молочный океан, добывая эликсир бессмертия — амриту. Из океана выходят и смертельные яды, и божества. Этот миф можно трактовать как алхимию крови: разделение жизненных соков на дарующие жизнь и несущие смерть.

Кровь как Священный Договор и Очищение

Древний Рим: Кровь гладиаторов считалась мощным афродизиаком и лекарством от эпилепсии. Здесь смешаны представления о силе, доблести (жизненной силе) и магической передаче свойств.

Культы Кибелы и Митры: Ритуалы тавроболии (посвящение в культ, где неофита омывали кровью жертвенного быка) символизировали смерть старой жизни и рождение новой через приобщение к божественной силе крови.

Христианство: Вино Причастия — это «Кровь Нового Завета». Это высшая степень сакрализации: кровь становится символом вечного завета, искупления и духовного очищения, трансцендентной субстанцией, соединяющей верующего с Божественным.

Кровь как Проклятие и Отметина (Обратная сторона)

Греческий миф о Пелопидах: Проклятие дома Атрея, начавшееся с убийства детей и кормления отца их мясом и кровью. «Проклятие, переходящее по крови» — мощнейший архетип о наследственной карме, болезни рода, от которой нельзя избавиться.

Славянские поверья о «заложных» покойниках (умерших неестественной смертью): их кровь считалась нечистой, а сами они упырями, угрожающими живым. Кровь, пролитая насильственно, несет печать неупокоенности.

Возможно, сейчас вы думаете: «Это красивые сказки. Но при чём здесь я и моя кровь? И тем более — при чём здесь маятник?»

А вот при чём.

1. Древние знали то, что мы забыли

Во всех этих мифах — египетских, греческих, скандинавских, библейских — есть общая нить:

Кровь — это не просто жидкость. Это носитель:

— жизненной силы (mana, ци, прана),

— памяти (рода, событий, травм),

— связи (между мирами, между людьми, между прошлым и будущим),

— информации (о том, кто мы и откуда).

Древние не имели микроскопов и анализаторов крови. Но они имели другой инструмент — то, что мы сейчас называем интуицией, внутренним зрением, а в некоторых традициях — биолокацией.

Жрецы, шаманы, ведуны умели «считывать» информацию, не вскрывая тело. Они чувствовали, где кровь «чиста», а где «отравлена» не только ядами, но и проклятиями, родовыми программами, тяжёлыми эмоциями.

Их инструментами были:

— жезлы и посохи (прообразы рамок),

— маятники (из камня, дерева, кости),

— собственное тело как чувствительный прибор.

2. Биолокация — это язык, на котором кровь говорит с нами

Если мифы говорят нам, что кровь хранит информацию, то биолокация даёт нам ключ к этой информации.

Маятник в руках современного исследователя — это тот же посох древнего жреца. Только теперь мы не гадаем на крови жертвенных животных, а вступаем в диалог со своей собственной внутренней рекой.

Как это работает (с точки зрения нашей системы):

Кровь — это жидкий кристалл, несущий информацию.

Наше тело — это антенна, способная эту информацию излучать и принимать.

Маятник — это усилитель, который переводит невидимые вибрации в видимое движение.

Когда мы задаём вопрос о своей крови и держим маятник, мы не «вызываем духов». Мы настраиваемся на собственную внутреннюю реальность. И маятник, как чуткий индикатор, показывает нам то, что наше подсознание (и наша кровь) уже знает, но что скрыто от рационального ума.

3. От мифа к методу: четыре шага диалога

Мифы подсказывают нам о чём спрашивать. Биолокация даёт инструмент — как спрашивать.

Таблица 1-1

Что говорят мифы	**Что мы делаем с маятником**
Кровь хранит память рода	Спрашиваем: «Есть ли в моей крови родовые программы, влияющие на здоровье?»
Кровь — носитель жизненной силы	Спрашиваем: «Насколько сильна моя жизненная сила сегодня?»
Кровь может быть «чистой» или «отравленной»	Спрашиваем: «Есть ли в моей крови токсины — физические или энергетические?»
Кровь связывает нас с временем	Спрашиваем: «В каком состоянии моя внутренняя река — Норма, Компенсация, Перегрузка или Дефицит?»

Древние задавали бы те же вопросы. Просто у них не было наших диаграмм и таблиц. Но суть осталась той же: человек пытается понять язык своей крови, чтобы жить дольше, качественнее и в ладу с собой.

4. Кровь как мост между мирами

В мифах кровь часто оказывается на границе миров:

— кровь Осириса прорастает виноградом между жизнью и смертью,

— кровь в Аиде даёт теням временную речь,

— кровь завета соединяет людей и Бога.

Маятник — это инструмент, который позволяет нам ходить по этому мосту. Не покидая тела, мы можем заглянуть в те слои реальности, которые древние называли «миром духов», а мы сейчас называем «информационным полем крови».

5. Почему это работает

Современная наука называет эффект маятника «идеомоторным актом» — наши микродвижения отражают подсознательные знания. Но разве подсознание не та же самая «память крови», о которой говорили древние? Разве наше тело не знает о себе больше, чем мы можем осознать? Биолокация — это просто способ сделать это знание видимым.

Так замыкается круг. Древние мифы рассказывали нам о крови на языке богов и героев. Современная наука рассказывает о ней на языке клеток и молекул. А биолокация даёт нам собственный язык — язык прямого, личного, ежедневного диалога с той рекой, которая течёт внутри нас. Мы не выбираем между мифом и наукой. Мы берём лучшее из обоих миров и добавляем к этому древний, как сама Земля, инструмент — маятник. Чтобы наконец-то услышать, что же на самом деле говорит наша кровь.

Глава 2. Анатомия жидкого органа

Мы только что говорили о крови языком мифов — языком богов, героев, жертв и чудес. Возможно, где-то в глубине души вы чувствуете: «Это красиво, но при чём здесь я? Моя кровь — она же просто течёт себе в сосудах, при чём тут Осирис и мёд поэзии?»

А вот при чём.

1 Мифы оказались пророческими

Всё, о чём говорили древние, современная наука подтверждает — просто другими словами.

Мифы не врали. Они просто говорили на языке своего времени. А мы теперь можем перевести их на язык клеток, молекул и анализов.

Таблица 2-1

О чем говорили мифы	**Что нашла наука**
Кровь — носитель души	Кровь переносит кислород — основу жизни. Без него душа (сознание) покидает тело за 5 минут
Кровь хранит память рода	В крови циркулируют клетки иммунной системы с памятью о прошлых инфекциях, а в плазме — гормоны и пептиды, несущие информацию о стрессе родителей
Кровь — эликсир жизни	Кровь доставляет питание каждой клетке. Без этого эликсира жизнь невозможна
Кровь связывает миры	Кровь — главная коммуникационная система тела, связывающая все органы в единое целое
Кровь может быть «чистой» или «отравленной»	Кровь первой реагирует на токсины, воспаление, дисбаланс. Анализы крови — главный способ узнать, что происходит в теле

2. Что такое кровь с точки зрения науки

Если мифы называют кровь «рекой жизни», то наука уточняет: это жидкий орган, который находится в постоянном движении и касается буквально каждой клетки.

Из чего состоит эта река:

Таблица 2-2

Компонент	**Научное название**	**Что делает**	**Мифологический образ**
Жидкая часть	Плазма (55%)	Переносит питание, гормоны, отходы	Вода жизни
Красные клетки	Эритроциты	Несут кислород от лёгких к тканям	Носители духа
Белые клетки	Лейкоциты	Защищают от инфекций, обладают памятью	Стражи и мудрецы
Клетки - ремонтники	Тромбоциты	Заживляют раны, останавливают кровь	Художники целостности

Где она рождается:
В костном мозге — там каждую секунду рождаются миллионы новых клеток крови.
Древние называли это место «священной пещерой» или
«алхимической кузницей». И были недалеки от истины.

Где она очищается:
Печень — главный фильтр и алхимик, перерабатывающий токсины.
Селезёнка — кладбище старых клеток и архив иммунной памяти.
Почки — тонкие фильтры, отделяющие нужное от ненужного.
Лимфатическая система — тихая служба уборки на задворках.

3. Кровь как зеркало здоровья

Наука дала нам удивительную возможность — читать по крови, что происходит в теле. Те же древние жрецы, глядя на жертвенную кровь, пытались угадать волю богов. Мы же, глядя на свои анализы, можем узнать волю собственного организма.

Что можно «прочитать» в крови:

Таблица 2-3

Показатель	**О чём говорит**	**Связь с мифами**
Гемоглобин	Хватает ли клеткам кислорода	Сила духа, дыхание жизни
СОЭ (скорость оседания эритроцитов)	Есть ли воспаление	Огонь, война внутри
Лейкоциты	Сильна ли защита	Стражи на посту
Ферритин	Есть ли запасы железа	Богатство крови, её полноводье
Гликированный гемоглобин	Как организм справляется с сахаром	Сладость жизни или её горечь

Каждый анализ — это письмо от вашей внутренней реки. Надо только научиться его читать.

4. И снова маятник: зачем он нужен, если есть анализы

Здесь возникает законный вопрос: «Зачем мне маятник, если можно просто сдать кровь и всё узнать?

Анализы показывают, ЧТО происходит. Маятник помогает узнать, ПОЧЕМУ.

Таблица 2-4

Анализы говорят	**Маятник помогает спросить**
Низкий гемоглобин	«Это связано с питанием, усвоением, стрессом или родовой программой?»
Повышенные лейкоциты	«Где именно очаг воспаления и что его питает?»
Высокий кортизол	«Это истощение или перегрузка? Что убрать в первую очередь?»

Мифы дают язык, на котором мы осмысляем ответы.

А мыслеформы — инструмент, которым мы меняем реальность.

Что могут рассказать анализы (и чего не могут)

Клинический анализ крови — удивительный инструмент. По одной капле можно узнать, хватает ли тебе кислорода, есть ли воспаление, как работает иммунитет.

Но у него есть и ограничение. Анализ крови показывает состояние на сейчас, но не всегда говорит, почему оно такое. И в подавляющем большинстве случаев причины самые обычные: стресс, дефициты, усталость, вирусы.

Однако есть ситуации, когда изменения в анализах требуют особого внимания. Например:

— Стойкая анемия, которая не поддаётся коррекции железом.

— Необъяснимое повышение или понижение всех составляющих крови (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов).

— Появление в формуле незрелых клеток.

Онкогематологические заболевания редкость, но они существуют. И их коварство в том, что на ранних стадиях они часто маскируются под обычную усталость, анемию или «просто температуру».

Поэтому самый мудрый подход — золотая середина:

Не паниковать из-за каждого отклонения.

Но и не игнорировать сигналы, которые повторяются и не проходят.

5. Кровь как мост между мирами.

Помните, в мифах кровь соединяла миры — живых и мёртвых, людей и богов, прошлое и будущее?

В нашей системе кровь делает то же самое. Она соединяет.

Таблица 2-5

Мир	Что это
Мир физический	Тело, анализы, симптомы
Мир энергетический	Самочувствие, эмоции, жизненная сила
Мир временной	Хронос (линейное время, старение) и Кайрос (моменты силы)
Мир информационный	Родовые программы, память, убеждения

Итак, мы подошли к главному. Древние знали о крови достаточно, чтобы относиться к ней с трепетом. Современная наука знает о ней достаточно, чтобы лечить и спасать. Но ни мифы, ни наука не дают нам главного — личного, ежедневного, живого диалога с собственной кровью. Этому диалогу мы и будем учиться на следующих страницах.

Сначала поймём, как устроена река. Потом научимся измерять её течение. И, наконец, войдём в неё с маятником и мыслеформой, чтобы стать не пассажирами, а капитанами своей внутренней вселенной.

Где рождается, живёт и очищается наша внутренняя река

Если бы мы могли уменьшиться до размеров клетки и отправиться в путешествие по собственному телу, мы увидели бы удивительную картину.

Миллиарды клеток — каждая со своим характером и задачей — живут, работают, общаются. А между ними, как бесчисленные реки, каналы и ручьи, течёт кровь. Она касается каждой клетки, каждого уголка этого внутреннего мира. Она приносит питание, уносит отходы, передаёт сигналы, защищает от врагов.

В этой главе мы заглянем в анатомию нашей внутренней реки. Узнаем, из чего она состоит, где рождаются её живые обитатели и где они находят покой, когда приходит время.

1. Состав крови: три мира в одной капле

Если взять самую обычную каплю крови и заглянуть в неё через микроскоп, мы увидим удивительное зрелище.

1.1 Плазма — первичный океан (55%)

Что это: Жидкая, соломенно-жёлтая часть крови. На 90% состоит из воды.

Что в ней растворено:

Белки — альбумины (поддерживают давление, переносят гормоны), глобулины (иммунитет), фибриноген (свёртывание).

Гормоны — молекулы — послания, которые отдают приказы органам.

Питательные вещества — глюкоза, жиры, аминокислоты.

Отходы — то, что клетки уже переработали и отдали на выброс.

Эзотерический образ: Плазма — это первичный океан, из которого, как учили древние, вышла вся жизнь. В ней растворено всё необходимое, и она готова отдать это каждой клетке.

Связь с мифами: Вспомните шумерский миф, где из крови Тиамат была создана земля. Плазма — это та самая первичная жидкость, несущая в себе потенциал всего.

1.2 Эритроциты — носители духа (45% клеток)

Как выглядят: Маленькие красные диски, без ядра, гибкие, чтобы пролезать в самые тонкие капилляры.

Что делают: переносят кислород от лёгких ко всем клеткам тела и забирают углекислый газ обратно.

Секрет: Внутри каждого эритроцита — гемоглобин, молекула с атомом железа в центре. Именно железо придаёт крови красный цвет и именно оно «ловит» кислород.

Эзотерический образ: Эритроциты — носители духа. Кислород — это та самая жизненная сила, без которой клетка умирает за минуты.

Эритроциты разносят этот дух по всему телу.

Срок жизни: Всего 120 дней. Каждую секунду в костном мозге рождаются миллионы новых, и каждую секунду миллионы старых утилизируются в селезёнке.

1.3 Лейкоциты — стражи и мудрецы

Как выглядят: Крупнее эритроцитов, есть ядро, могут менять форму.

Что делают: Защищают организм от всего чужеродного — бактерий, вирусов, грибков, даже собственных клеток, если те стали опасными (например, раковых).

Удивительный факт: У лейкоцитов есть память. Лимфоциты (один из видов лейкоцитов) запоминают каждую инфекцию, с которой встречались. Поэтому мы болеем ветрянкой один раз в жизни — стражи запомнили врага и готовы к встрече.

Эзотерический образ: Лейкоциты — это стражи и мудрецы. Они не просто нападают на врагов, но и хранят знание о всех прошлых битвах. Они — живая библиотека иммунной истории.

Связь с мифами: Вспомните скандинавский миф о мёде поэзии, сваренном из крови мудрого Квасира. Кровь действительно хранит мудрость — в виде иммунной памяти.

1.4 Тромбоциты — художники целостности

Как выглядят: Крошечные пластинки, даже не совсем клетки, а фрагменты клеток.

Что делают: Следят за целостностью сосудов. Если где-то повреждение

— они мгновенно собираются, склеиваются, образуют пробку (тромб), останавливая кровотечение.

Эзотерический образ: Тромбоциты — художники целостности. Они «запечатывают» раны, не давая жизненной силе вытечь. Они напоминают нам, что тело всегда стремится к восстановлению.

Срок жизни: Всего 10 дней. Постоянно обновляются.

2. Где рождается кровь: костный мозг как священная пещера

Теперь самое удивительное. Все эти клетки — эритроциты, лейкоциты, тромбоциты — не возникают из ниоткуда. У них есть общий дом, общая мать.

Этот дом — красный костный мозг.

Где находится: Внутри наших костей: в грудине, тазовых костях, рёбрах, позвонках, эпифизах (концах) длинных костей.

Как выглядит: мягкая, губчатая, красная ткань. Если заглянуть в неё под микроскопом — это целый космос. Миллиарды клеток на разных стадиях развития.

Что там происходит:

— Живут стволовые клетки — великие матери всех клеток крови. Они бессмертны (в некотором смысле) и могут превратиться в любой тип клеток крови.

— Каждую секунду там происходит чудо рождения. Стволовая клетка решает: «Стану-ка я эритроцитом, чтобы носить кислород». Или: «Пойду в лейкоциты, буду защищать». Или: «Выберу путь тромбоцита, чтобы заживлять раны».

Эзотерический образ: Костный мозг — это священная пещера, алхимическая кузница, источник жизни. В самой сердцевине наших костей, в самой твёрдой части тела, скрыто самое мягкое и самое живое.

Связь с мифами:

— В египетской мифологии сердце взвешивали на суде Осириса. Но костный мозг оставался в теле — как сокровенная суть, уходящая в вечность.

— В скандинавских мифах кости первых людей были созданы богами из деревьев. Внутри этих костей скрыта жизнь.

3. Где кровь очищается: три великих фильтра

Река не может течь вечно, не очищаясь. Кровь постоянно фильтруется, освобождается от старого и ненужного. Этим занимаются три главных органа-очистителя.

3.1 Печень — великий алхимик

Что делает:

— Перерабатывает питательные вещества, поступившие из кишечника.

— Обезвреживает токсины, яды, лекарства.

— Разрушает старые эритроциты, извлекая из них железо (оно отправляется обратно в костный мозг для создания новых клеток).

— Синтезирует белки крови.

Эзотерический образ: печень — алхимик, превращающий свинец в золото. Всё, что попадает в кровь, проходит через эту лабораторию. Печень решает, что оставить, а что отправить в утиль, что обезвредить, а что пустить в дело.

Связь с мифами: В древнегреческих мифах Прометей был прикован к скале, и орёл клевал его печень. Печень росла снова каждую ночь. Миф знал о её удивительной способности к регенерации задолго до того, как наука это подтвердила.

3.2 Селезёнка — мудрый архивариус

Что делает:

— Контролирует качество клеток крови.

— Уничтожает старые, повреждённые эритроциты и тромбоциты.

— Хранит запас крови на случай кровопотери.

— Участвует в иммунном ответе — здесь лимфоциты встречаются с врагами и учатся их узнавать.

Эзотерический образ: селезёнка — архивариус и хранитель времени. Она с уважением провожает отжившие клетки, перерабатывает их ценные компоненты и помнит всё, что случилось с кровью.

Связь с мифами: В китайской медицине селезёнка отвечает за

«размышление» и переработку опыта. Она не просто чистит кровь — она осмысливает то, что произошло.

3.3 Почки — тонкие фильтры смысла

Что делают:

— Пропускают через себя всю кровь (примерно 1500 литров в сутки!).

— Отделяют воду и мелкие молекулы (образуется первичная моча).

— Возвращают обратно в кровь всё ценное — глюкозу, нужные соли, воду.

— Выводят конечные отходы (мочевину, креатинин) с мочой.

Эзотерический образ: Почки — фильтры смысла, отделяющие сущностное от случайного. Они спрашивают каждую частицу: «Ты нужна телу? Оставайся. Ты отработанный мусор? Уходи». Почки учат нас различать главное и второстепенное.

Связь с мифами: В даосской традиции почки — хранилище изначальной энергии Цзин, отпущенной нам при рождении. Это наша «батарейка жизни». Чем дольше работают почки, тем дольше мы живём.

3.4 Лимфатическая система — тайная служба уборки

Что это: Параллельная «река», текущая рядом с кровеносной. Как работает:

— Собирает межклеточную жидкость (в ней — отходы клеток, белки, бактерии).

— Прогоняет её через лимфатические узлы — станции фильтрации и дозора.

— Возвращает очищенную жидкость обратно в кровь.

Эзотерический образ: лимфа — тайная служба уборки, работающая в тени. Она не видна, но без неё город (тело) захлебнулся бы в мусоре. Она отвечает за чистоту на задворках, за гигиену самых тонких пространств.

4. Полный цикл: от рождения до смерти и обратно

Теперь мы можем представить себе полный круг жизни крови.

Таблица 2-6

Этап	Где	Что происходит
Рождение	Костный мозг	Стволовая клетка становится эритроцитом, лейкоцитом или тромбоцитом
Жизнь	Кровеносное русло	Клетки несут кислород, защищают, заживляют
Старение	По всему телу	Клетки изнашиваются, теряют форму, их опознают как «старые»
Смерть	Селезёнка, печень	Старые клетки разрушаются, ценные компоненты (железо) возвращаются в дело
Очищение	Почки, лимфа	Отходы выводятся из организма
Возрождение	Костный мозг	Железо из старых клеток идёт на создание новых

Это не просто биология. Это алхимический круг перерождения. То же самое описывали древние мистерии: смерть, очищение, новое рождение.

Три органа крови в китайской традиции

Интересно, что традиционная китайская медицина (ТКМ) смотрит на эти же органы совсем иначе. Для неё кровь — это не просто жидкость, а одна из ключевых жизненных субстанций, неразрывно связанная с энергией Ци.

И три наших главных «очистителя» и «производителя» получают здесь другие роли:

Таблица 2-7

Орган	**Роль в ТКМ**
Сердце	«Правитель» крови. Управляет сосудами и отвечает за циркуляцию крови по всему телу .
Печень	«Хранитель» крови. Накапливает кровь и регулирует её количество: в покое кровь возвращается в печень, при нагрузке — выбрасывается в сосуды .
Селезёнка	«Производитель» крови. Перерабатывает пищу в питательные вещества, из которых образуется кровь, и «удерживает» кровь в сосудах, не давая ей вытекать .

Так что, когда мы говорим о печени, селезёнке и сердце, мы говорим не только о западной анатомии, но и о древней системе, которая тысячелетиями наблюдала за этими же органами.

Теперь мы знаем свою внутреннюю реку. Знаем, из чего она состоит, где берёт начало, где очищается. Мы знаем, что каждые 120 дней наша кровь полностью обновляется — мы физически становимся «новым человеком» несколько раз в год.

Представь, что ты стоишь на берегу реки. Ты уже знаешь, что вода в ней не просто вода. В ней растворена память, в ней живут клетки — труженики, стражи и целители. Ты знаешь, где у этой реки исток, а где тихие заводи, где она очищается.

Но река не стоит на месте. Она течёт. И вместе с ней течёшь ты. Меняется скорость, меняется русло, меняется сама вода. То, что было прозрачным вчера, сегодня может помутнеть. То, что было быстрым, может замедлиться.

Эти изменения и есть то, что мы называем старением. А управляет ими время.

Как время входит в нашу кровь, как оно оставляет в ней свои следы и можно ли научиться течь с ним в одном ритме, а не против — об этом вторая часть книги.

Часть II. Кровь и время

Глава 3. Два лица времени: Хронос и Кайрос

В каждой культуре, в каждой мифологии время имело два лица.

С одной стороны — часы, календари, линейное течение от рождения к смерти. Это время, которое нельзя остановить, которое уносит молодость и приближает старость.

С другой стороны — моменты, когда время останавливается. Миг влюблённости, творческого озарения, глубокого покоя, когда часы словно перестают тикать, а вечность умещается в одну секунду.

Древние греки называли эти два лица времени Хронос и Кайрос.

И сейчас, когда мы говорим о крови, мы обнаруживаем удивительную вещь: кровь живёт сразу в обоих временах. Она и неумолимые часы, отсчитывающие наш век. И она же — проводник в те самые моменты, когда время исчезает.

1. Хронос: время, которое старит

1.1 Что такое Хронос

Хронос — это линейное, неумолимое, количественное время. Это:

— секунды, минуты, годы,

— старение клеток,

— укорочение теломер,

— накопление ошибок в ДНК,

— неизбежность финала.

Хронос нельзя остановить. Но можно замедлить. Можно сделать так, чтобы его течение было более плавным, а берега — менее размытыми.

1.2 Как Хронос проявляется в крови

Учёные нашли чёткие маркеры того, что время (Хронос) оставляет свой след в нашей крови: укорачиваются теломеры, накапливаются повреждения.

Таблица 3-1

Маркер Хроноса	Что это	Что происходит с возрастом
Теломеры	Кончики хромосом, защищающие ДНК	Укорачиваются, клетки теряют способность делиться
Свободные радикалы	Нестабильные молекулы, повреждающие клетки	Накопление, «ржавление» изнутри
Сенесцентные клетки	Клетки, которые перестали делиться, но не умерли	Накапливаются, выделяют воспалительные вещества
Воспаление	Хронический «пожар» низкой интенсивности	Растёт, повреждая сосуды и ткани
Вязкость крови	Густота, текучесть	Кровь становится гуще, медленнее течёт

Всё это отпечатки Хроноса. То, как быстро они накапливаются, и есть наш биологический возраст. Он может не совпадать с возрастом паспортным.

1.3 Эзотерический образ Хроноса

Хронос в мифах часто изображался стариком с косой, пожирающим своих детей. Жестокий, неумолимый, фатальный.

Хронос — это само течение времени.

Но у нас есть и другой союзник.

2. Кайрос: момент силы

2.1 Что такое Кайрос

Кайрос — это качественное, сакральное, моментное время. Это:

— «золотой час» фотографов,

— момент вдохновения,

— мгновение, когда сердце открывается,

— пауза между вдохом и выдохом, где всё замирает.

Кайроса нельзя запланировать. Но его можно поймать. Можно создать условия, чтобы он приходил чаще. И главное — можно научиться входить в него осознанно.

2.2 Как Кайрос проявляется в крови:

Таблица 3-2

Что происходит	**Эффект**
Снижается кортизол	Уходит стресс, останавливается внутренняя гонка
Повышается DHEA	Активируется гормон-защитник, резерв молодости
Выравнивается пульс	Сердце входит в ресурсный ритм
Улучшается текучесть крови	Кровь течёт легче, питая ткани
Активируются стволовые клетки	Запускается обновление

Когда мы ловим Кайрос — в молитве, медитации, творчестве, любви — в крови происходят удивительные вещи:

Кайрос — это окно возможностей, когда организм выходит из режима «выживание» и переходит в режим «восстановление и обновление».

2.3 Эзотерический образ Кайроса

Кайроса изображали юношей с прядью волос на лбу (за которую его можно поймать) и лысым затылком (упустишь — не догонишь). Это момент, который надо схватить за чуб.

В нашей крови Кайрос — это точка бифуркации, момент выбора между хаосом и порядком. Когда система колеблется и можно «впрыснуть» в неё новую программу — мыслеформу, намерение, образ.

Когда мы говорили о Хроносе — неумолимом линейном времени, которое течёт в одном направлении, отсчитывая наши дни, годы, десятилетия, мы говорили о том, как его следы остаются в нашей крови: в изменении состава, в замедлении потока, в накоплении чего- то… чего-то, что мы пока не назвали.

И вот здесь мы подходим к самому главному вопросу:

Почему время вообще оставляет следы? Почему мы не можем жить вечно, если просто поддерживать организм в чистоте?

Ответ даёт физика. И ответ этот пугающий, но одновременно — освобождающий.

Время само по себе ничего не портит

Задумайтесь: есть вещи, которые могут стоять тысячелетиями. Египетские пирамиды. Каменные статуи. Золотые украшения из древних курганов. Время к ним прикасается, но они почти не меняются.

Значит, дело не в самом времени.

Дело в том, что время — это контекст. Это сцена, на которой разворачивается другая сила. Сила, которая и есть настоящий автор старения.

У этой силы есть имя. В физике его знают все. В жизни его чувствует каждый, кто смотрит на себя в зеркало спустя годы.

Это имя — энтропия.

В следующей главе мы подробно разберём:

— Как энтропия проявляется в нашей крови — от теломер до воспаления.

— Почему одни люди стареют быстрее, а другие медленнее.

— И, главное, как мы можем замедлять этот процесс, используя знание законов физики и возможности своего тела.

Потому, что если энтропия — это закон, то мы можем научиться играть по этому закону с умом.

Мы не отменим старение. Но мы можем сделать так, чтобы наша внутренняя река текла чистой и полноводной как можно дольше.

Глава 4. Энтропия: великий закон распада

1. Что такое энтропия простыми словами.

Энтропия — это мера беспорядка, хаоса в системе.

Второй закон термодинамики гласит: в изолированной системе энтропия всегда растёт. Всё идёт от порядка к хаосу.

Примеры:

— Комната. Вы прибрали — порядок. Через неделю без уборки — хаос.

— Яйцо. Целое — порядок. Разбитое — хаос. Обратно яйцо не соберётся.

— Лёд. Кристаллическая решётка — порядок. Растаявшая вода — хаос.

Наша Вселенная в целом движется к тепловой смерти — состоянию максимального хаоса, где нет ни звёзд, ни жизни, только равномерный шум.

2. Энтропия в живом организме

Мы, живые существа, — удивительное исключение. Мы создаём локальный порядок внутри общего хаоса. Мы строим сложные структуры из простой еды.

Как энтропия проявляется в теле:

Таблица 4-1

Уровень	Порядок (молодость)	Хаос (старение)
Молекулярный	Белки свёрнуты правильно, ДНК цела	Белки сшиваются, ДНК накапливает ошибки
Клеточный	Клетки делятся чётко, мусор убирается	Сенесцентные клетки накапливаются, мусор не вывозится
Тканевый	Ткани эластичны, сосуды чисты	Ткани грубеют, сосуды забиваются
Системный	Сигналы чёткие, ритмы ровные	Хроническое воспаление, сбой коммуникации

Каждый из этих процессов — локальный рост энтропии.

3. Энтропия в крови

Кровь — идеальное зеркало того, как энтропия накапливается в теле.

Таблица 4-2

Показатель	**Молодая кровь (низкая энтропия)**	**Старая кровь (высокая энтропия)**
Текучесть	Жидкая, быстрая	Густая, вязкая
Клетки	Молодые, гибкие	Старые, жёсткие
Воспаление	Точечное, по делу	Хроническое, фоновое
Сигналы	Чёткие гормональные команды	Гормональный шум, сбой ритмов
Очищение	Печень и почки работают эффективно	Токсины накапливаются

Старение крови — это накопление энтропии на всех уровнях.

Откуда берётся энтропия в крови:

1. Свободные радикалы — диверсанты порядка

Свободные радикалы — это молекулы с неспаренным электроном. Они очень активны и «воруют» электроны у других молекул, повреждая их.

Откуда берутся:

— Естественные процессы (дыхание, энергообмен),
— Воспаление,
— Ультрафиолет,
— Загрязнения,
— Курение,
— Стресс.

Что повреждают:

— Мембраны клеток,
— Белки,
— ДНК.

Это прямой путь к росту энтропии.

2. Сенесцентные клетки — мёртвый груз

С возрастом некоторые клетки перестают делиться, но не умирают. Они висят в тканях, выделяя воспалительные вещества и отравляя соседей.

Это как если бы в вашей квартире поселился сосед, который не выходит, не платит, но постоянно шумит и мусорит.

3. Сшивка белков

Белки с возрастом теряют эластичность, «сшиваются» друг с другом. Это видно на коже (морщины), но происходит и внутри — в сосудах, в соединительной ткани.

4. Можно ли остановить энтропию? Короткий ответ: нет, нельзя.

Длинный ответ: можно замедлить и создать локальные островки порядка.

4.1 Диссипативные структуры: чудо, которое всегда рядом

И здесь мы подходим к главному парадоксу жизни. Второй закон термодинамики неумолим — общая энтропия растёт. Но живые существа умудряются ему противостоять. Как?

Ответ нашёл Илья Пригожин, нобелевский лауреат, который всю жизнь прожил на грани физики и философии. Он назвал такие системы, как мы, диссипативными структурами.

Слово страшное, но смысл простой и красивый.

Представь водоворот в горной реке. Вода в нём кружится, создавая чёткую, узнаваемую форму. Но вода эта постоянно меняется. Та, что кружилась секунду назад, уже ушла вниз по течению. На её место пришла новая.

Водоворот — это не предмет. Это процесс. Он живёт только благодаря тому, что через него течёт река. Останови реку — и водоворот исчезнет.

Точно так же устроен город. Он живёт, пока в него ввозят еду, топливо, товары — и вывозят мусор, отходы, отработанное. Останови поток — и через несколько недель город начнёт умирать.

Точно так же устроены и мы.

Наше тело — это сложнейший водоворот из молекул и клеток. Мы постоянно впускаем в себя порядок (едим, дышим, впитываем информацию) и выпускаем хаос (выдыхаем, выделяем, выбрасываем отработанные мысли).

А кровь в этой модели — главная транспортная артерия. Именно по ней в каждую клетку поступает энергия (порядок) и уносятся отходы (хаос). Пока кровь течёт — мы живы.

4.2 Точка бифуркации: момент, когда всё меняется

Но диссипативные структуры возникают не всегда. Для их рождения нужны особые условия.

Представим кастрюлю с водой на огне.

Сценарий первый: слабый огонь.

Вода просто теплеет. Молекулы двигаются чуть быстрее, но всё ещё хаотично. Система остаётся в равновесии. Никакой структуры не возникает. Это состояние можно назвать дефицитом: энергии так мало, что даже порядок не из чего строить.

Сценарий второй: очень сильный огонь.

Вода закипает так бурно, что никакие упорядоченные ячейки существовать не могут. Вместо структуры — турбулентность, хаос, пар. Это перегрузка — энергии слишком много, она разрушает.

Сценарий третий: огонь ровно той силы, которая нужна.

И вот здесь происходит чудо. Когда поток энергии достигает критической величины, хаотичное движение молекул вдруг сменяется удивительным порядком. Вся масса воды разбивается на правильные шестиугольные ячейки. Миллионы молекул начинают двигаться согласованно, в одном танце.

Этот момент, когда система колеблется между хаосом и порядком, называется точкой бифуркации.

В этой точке даже маленькая случайность, флуктуация, может решить всё. Одна молекула чуть теплее, одно движение чуть быстрее и вся система делает скачок. Либо в новый порядок, либо обратно в хаос.

4.3 Мыслеформа как осознанная флуктуация

А теперь самое важное.

Твоё тело, твоя кровь, твоё сознание — это точно такая же неравновесная система. И в ней постоянно возникают те же самые точки бифуркации.

— Утром, между сном и бодрствованием.

— В момент глубокой тишины.

— В минуты сильных эмоций.

— На пике стресса, когда кажется, что всё рушится.

— Во время болезни, когда старое состояние уже уходит, а новое ещё не пришло.

Это и есть твой Кайрос. Момент силы. Момент, когда даже маленькое осознанное действие может изменить всё.

И вот здесь в игру вступает мыслеформа.

Мыслеформа — это не просто «позитивное утверждение», которое мы механически повторяем. Это осознанная, управляемая флуктуация, которую мы вносим в свою внутреннюю вселенную в тот самый момент, когда она готова к скачку.

Но чтобы она сработала, нужны те же условия, что и для рождения диссипативной структуры.

Мы ещё будем подробно говорить об этом в Части V, когда будем учиться создавать мыслеформы и проверять их маятником. А пока просто запомни этот образ: мыслеформа — это твой осознанный «вихрь» в точке бифуркации.

Чтобы мыслеформа «сработала» необходимо создать условия:

Условие 1. Система должна быть открыта

Если ты закрыта — в защите, в отрицании, в тотальном контроле — мыслеформа просто не войдёт. Она останется снаружи, как вода мимо кастрюли.

Открытость — это:

— контакт с телом,

— дыхание,

— готовность принимать,

— доверие.

Можно спросить маятник: «Я сейчас открыта?»

Условие 2. Нужна точка бифуркации — момент выбора

В обычном, ровном, «тёплом» состоянии мыслеформа не зацепится. Ей не за что зацепиться.

Она работает в особых состояниях:

— на грани сна,

— в тишине,

— в кризисе,

— в моменте, когда старое уже ушло, а новое ещё не пришло.

Спроси себя: «Сейчас подходящий момент?»

Условие3. Энергия должна быть достаточной, но не разрушительной

Слишком слабо: сказала механически, не почувствовала — не сработало.

Слишком сильно: в истерике, в отчаянии — энергия идёт в разрушение, а не в созидание.

Идеально: спокойная, тёплая, наполненная уверенность. Как вода, которая вот-вот закипит, но ещё не бурлит.

Почувствуй: есть тепло, но нет пожара.

Условие 4. Мыслеформа должна быть согласованной (когерентной) В физике: миллионы молекул вдруг начинают двигаться в унисон.

В жизни: твои слова, образ, чувство и тело должны звучать вместе.

Если ты говоришь «я спокойна», а тело напряжено — это две разные флуктуации. Они гасят друг друга.

Проверь: отзывается ли тело на твои слова?

4.4. Гликирование: когда глюкоза становится клеем времени.

Мы привыкли думать, что сахар — это просто «вредно для фигуры» или «плохо для зубов». Но биохимия говорит нам нечто более серьёзное: избыток глюкозы запускает один из главных механизмов энтропии в нашем теле. Он называется гликирование.

В отличие от полезного ферментативного процесса, который помогает белкам работать, гликирование — это хаотичная, неконтролируемая реакция. Молекулы глюкозы в высоких концентрациях действуют как бифункциональный клей: они связывают соседние белки, липиды и даже фрагменты ДНК, образуя сшивки, которые организм уже не может разрушить обычными ферментами.

Эти сшивки называются AGEs (от английского Advanced Glycation End-products — конечные продукты глубокого гликирования). И это не просто балласт. Это структурные и функциональные яды, которые накапливаются в тканях с возрастом. Если раньше считалось, что AGEs просто маркер старости, то сегодня мы знаем: они один из главных её двигателей.

Что происходит с кровью и сосудами.

Мишенью гликирования становятся прежде всего сосуды, особенно самые тонкие: капилляры глаз, почек, нервных окончаний.

Гликирование коллагена и эластина в сосудистых стенках делает их жёсткими, ломкими и плохо проницаемыми. Клетки, которые находятся за этой стеной, перестают получать кислород и питательные вещества. Они буквально задыхаются в собственном соку, потому что отток отработанных продуктов тоже нарушен.

Представьте город, в котором все водопроводные трубы изнутри постепенно покрываются слоем липкого сиропа, смешанного с песком. Просвет сужается, давление падает, вода перестаёт поступать.

Примерно то же самое происходит с нашими капиллярами при избытке глюкозы.

Гликированный гемоглобин — маркер, который можно измерить.

Особое значение для нашей темы имеет гликированный гемоглобин (HbA1c). Это тот самый гемоглобин, к которому «приклеилась» молекула глюкозы. Чем выше уровень сахара в крови, тем больше гемоглобина оказывается гликированным.

Анализ на HbA1c показывает не сиюминутный сахар, а средний уровень глюкозы за 2—3 месяца. Это один из самых точных маркеров того, насколько быстро в твоей крови течёт «сладкое время».

Норма HbA1c — до 5,7%.

5,7—6,4% — зона риска (преддиабет). Выше 6,5% — диабет.

Но даже в пределах нормы есть разница: чем ближе к верхней границе, тем активнее идёт процесс гликирования, тем быстрее стареют сосуды и ткани.

Гликирование и энтропия

В контексте нашей главы гликирование — это чистая энтропия. Оно:

— создаёт хаотические сшивки там, где должна быть упорядоченная структура,

— нарушает питание тканей (капиллярный хаос),

— запускает хроническое воспаление (AGEs связываются с рецепторами RAGE, вызывая каскад воспалительных реакций),

— ускоряет старение всех систем организма.

Это не «болезнь диабетиков». Это процесс, который в той или иной степени касается всех, кто ест сладкое, мучное, жареное и переработанное.

Хорошая новость в том, что скорость гликирования можно изменить. Она не фатальна.

Как маятник может помочь в работе с гликированием.

Ты можешь задать маятнику вопросы:

— «Насколько высок уровень гликирования в моей крови сейчас?» (0—100%)

— «Как моё питание влияет на скорость гликирования?» (0—100%)

— «Насколько эластичны мои сосуды?» (0—100%)

— «Что сейчас важнее всего изменить в моём образе жизни, чтобы замедлить гликирование?»

(Напоминание: маятник — инструмент внимания, а не диагностики. При серьёзных симптомах обращайтесь к врачу.)

Таблица 4-3

Вариант	Что это значит	Простые шаги
Убрать сахар	Исключить сладости, сахар в чай/кофе, газировку, магазинные соки	Заменить на стевию, корицу, ягоды (в малых количествах)
Убрать мучное	Белый хлеб, булки, макароны из мягкой муки, печенье	Перейти на цельнозерновой хлеб, пасту из твёрдых сортов
Убрать жареное	Жарка, гриль, копчение, запекание до корочки	Перейти на варку, тушение, приготовление на пару
Убрать перекусы	Частые приёмы пищи (каждый час-два)	Оставить 2–3 основных приёма пищи без перекусов
Добавить белок	В каждый приём пищи	Яйца, рыба, мясо, бобовые, творог, тофу
Добавить жиры	В каждый приём пищи	Авокадо, оливковое масло, орехи, семена
Добавить клетчатку	Овощи, зелень, цельнозерновые	Половина тарелки — овощи перед основной едой |
Добавить движение	Ежедневная физическая активность	Ходьба 30 минут, лёгкая силовая 2–3 раза в неделю
Нормализовать сон	Спать 7–8 часов в темноте	Ложиться до 23:00, убрать гаджеты за час до сна
Снизить стресс	Хронический стресс повышает кортизол и сахар	Дыхательные практики, маятник, ритуалы из главы 17
Убрать алкоголь	Алкоголь даёт резкие скачки сахара |	Полный отказ на время или значительное сокращение
Пить воду	Обезвоживание делает кровь гуще и хуже выводит AGEs	1,5–2 литра чистой воды в день

Как работать с таблицей

— Сядь удобно, подыши, настройся.

— Задай вопрос маятнику:

«Что сейчас важнее всего изменить в моём образе жизни, чтобы замедлить гликирование?»

— Води маятником по строкам таблицы.

— Запиши результат.

— Выбери 1—2 пункта, с которых начнёшь, и действуй.

Уточняющий вопрос
Если маятник показал несколько вариантов, можно спросить:
«С какого пункта мне начать в первую очередь?» Или:
«Что даст наибольший эффект именно для меня?»

Мы не можем отменить второй закон термодинамики. Но мы можем перестать поливать свои внутренние трубы сахарным сиропом.

Потому что настоящая медицина начинается не в аптеке, а на конце твоей вилки. И маятник может стать твоим компасом на этом пути.

Всё, что мы сейчас разобрали, — это не просто физика. Это алхимия жизни.
Ты не можешь управлять Вселенной. Но ты можешь научиться попадать в её ритм.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.